



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Harmonogram Form Wsparcia HFW-FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-2026-07-001

Nazwa harmonogramu

Lipiec 2026

Nr projektu

FESL.07.04-IZ.01-05F2/23-007

Tytuł projektu

Dobra Jesień Życia - usługi opiekuńcze na terenie gminy Bobrowniki

Harmonogram: zajęcia

Lp.	¹ Tytuł / rodzaj realizowanego wsparcia	² Miejsce (dokładny adres / nr sali / nazwa firmy / przedsiębiorstwa)	³ Data/godzina od	⁴ Data/godzina do	⁵ Prowadzący zajęcia / opiekun stażu	⁶ Liczba uczestników	⁷ Uwagi
1	¹ Zajęcia tematyczne – kreatywne ozdabianie skrzynek + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-01 08:00	⁴ 2026-07-01 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
2	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-01 12:00	⁴ 2026-07-01 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
3	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: podsumowanie wiedzy z poprzedniego miesiąca	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 08:00	⁴ 2026-07-02 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
4	¹ Ćwiczenia i rolowanie stóp	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 09:00	⁴ 2026-07-02 10:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
5	¹ Ćwiczenia mięśni dna miednicy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 10:30	⁴ 2026-07-02 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
6	¹ Gimnastyka mózgu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 12:00	⁴ 2026-07-02 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
7	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 13:30	⁴ 2026-07-02 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
8	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-02 14:30	⁴ 2026-07-02 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
9	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka w plenerze	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-03 10:00	⁴ 2026-07-03 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
10	¹ Integracja przy stole / karty pamięci, łamigłówki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-03 11:30	⁴ 2026-07-03 14:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
11	¹ Aktywność poza klubem – Filharmonia Śląska w Katowicach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-03 14:00	⁴ 2026-07-03 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
12	¹ Zajęcia z opiekunem: Kinezygerontoprofilaktyka z taśmami rehabilitacyjnymi	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-06 10:00	⁴ 2026-07-06 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
13	¹ Integracja przy stole/ relaks na tarasie/ spacer/ siłownia	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-06 11:30	⁴ 2026-07-06 15:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
14	¹ Zajęcia z opiekunem: Spacer i ćwiczenia oddechowe w plenerze	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-07 09:00	⁴ 2026-07-07 10:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
15	¹ Zajęcia tematyczne - bransoletki/ scrabooking / kartki okolicznościowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-07 11:00	⁴ 2026-07-07 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
16	¹ Zajęcia tematyczne – kreatywne ozdabianie tekstyliów + pomoc opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-08 08:00	⁴ 2026-07-08 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

17	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-08 12:00	⁴ 2026-07-08 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
18	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: zdrowe kolano	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 08:00	⁴ 2026-07-09 09:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
19	¹ mobilizacja stawu kolanowego	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 09:00	⁴ 2026-07-09 10:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
20	¹ Ćwiczenia na obręcz barkową	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 10:00	⁴ 2026-07-09 11:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
21	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 11:00	⁴ 2026-07-09 12:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
22	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 12:00	⁴ 2026-07-09 13:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
23	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 13:30	⁴ 2026-07-09 14:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
24	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-09 14:30	⁴ 2026-07-09 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
25	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka z małymi piłkami	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-10 10:00	⁴ 2026-07-10 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
26	¹ Integracja, gry planszowe, puzzle,relaks	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-10 11:30	⁴ 2026-07-10 15:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
27	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-13 08:30	⁴ 2026-07-13 09:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
28	¹ Kinezygerontoprofilaktyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-13 10:00	⁴ 2026-07-13 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
29	¹ Śniadanie, odpoczynek, integracja, trening pamięci podczas gier i zabaw	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-13 11:30	⁴ 2026-07-13 15:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
30	¹ Zajęcia z opiekunem: Kinezygerontoprofilaktyka z dużą piłką	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-14 09:00	⁴ 2026-07-14 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
31	¹ Zajęcia tematyczne - bransoletki, kartki okolicznościowe, malowanie - wg potrzeb seniora	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-14 11:00	⁴ 2026-07-14 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
32	¹ Zajęcia tematyczne - kreatywne ozdabianie tekstyliów i odzieży + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-15 08:00	⁴ 2026-07-15 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
33	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-15 12:00	⁴ 2026-07-15 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
34	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-16 10:00	⁴ 2026-07-16 11:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
35	¹ Integracja poprzez gry i zabawy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-16 11:30	⁴ 2026-07-16 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
36	¹ Domowy seans filmowy lub spacer po okolicy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-16 13:30	⁴ 2026-07-16 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

37	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-17 08:00	⁴ 2026-07-17 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
38	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z laską gimnastyczną	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-17 10:00	⁴ 2026-07-17 11:15	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
39	¹ Wspólne śniadanie/ relaks	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-17 11:30	⁴ 2026-07-17 12:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
40	¹ siłowania plenerowa	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-17 12:30	⁴ 2026-07-17 15:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
41	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka z ciężarkami	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-20 10:00	⁴ 2026-07-20 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
42	¹ Odpoczynek i śniadanie na tarasie, łamigłówki, kolorowanki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-20 11:30	⁴ 2026-07-20 13:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
43	¹ Wprowadzenie do warsztatów kulinarnych	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-20 13:30	⁴ 2026-07-20 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
44	¹ Zajęcia z opiekunem: Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 08:00	⁴ 2026-07-21 09:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
45	¹ Zajęcia prozdrowotne - Zdrowotny panel dyskusyjny - blokady w ciele	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 09:30	⁴ 2026-07-21 10:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
46	¹ Trening mobility	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 10:30	⁴ 2026-07-21 11:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
47	¹ Pilates na krzesłach	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 11:30	⁴ 2026-07-21 12:30	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
48	¹ Pielęgnacja twarzy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 12:30	⁴ 2026-07-21 14:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
49	¹ Trening jogi twarzy i automasażu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-21 14:00	⁴ 2026-07-21 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
50	¹ Zajęcia tematyczne - kreatywne ozdabianie tekstyliów i odzieży + wsparcie opiekuna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-22 08:00	⁴ 2026-07-22 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
51	¹ Wsparcie komputerowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-22 12:00	⁴ 2026-07-22 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
52	¹ Kinezygerontoprofilaktyka z dużą piłką	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-23 09:00	⁴ 2026-07-23 10:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
53	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-23 10:30	⁴ 2026-07-23 13:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
54	¹ Spacer plenerowy / relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-23 13:00	⁴ 2026-07-23 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
55	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-24 08:30	⁴ 2026-07-24 10:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
56	¹ Poranne zajęcia gimnastyczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-24 10:00	⁴ 2026-07-24 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
57	¹ Integracja przy stole/ zabawy muzyczno taneczne/ relaks	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-24 11:30	⁴ 2026-07-24 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16

58	¹ Zajęcia z opiekunem: Poranna gimnastyka na powietrzu	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-27 10:00	⁴ 2026-07-27 11:30	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
59	¹ Integracja przy stole, puzzle, kolorowanki, krzyżówki	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-27 11:30	⁴ 2026-07-27 16:00	⁵ Opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
60	¹ Zajęcia z opiekunem: Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-28 09:00	⁴ 2026-07-28 10:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
61	¹ Warsztaty kulinarne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-28 10:30	⁴ 2026-07-28 14:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
62	¹ Relaks na tarasie	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-28 14:00	⁴ 2026-07-28 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
63	¹ Zajęcia z opiekunem: Kinezygerontoprofilaktyka z dużą piłką	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-29 09:00	⁴ 2026-07-29 10:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
64	¹ Turniej gier stołowych – rummikube, scrable, szachy, karty	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-29 10:30	⁴ 2026-07-29 14:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
65	¹ Relaks, wspólny posiłek	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-29 14:00	⁴ 2026-07-29 16:00	⁵ Opiekun / Trener	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
66	¹ Zajęcia prozdrowotne - Mini wykład: Zdrowe barki- mobilizacja obręczy barkowej	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 08:00	⁴ 2026-07-30 09:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
67	¹ Ćwiczenia na obręcz barkową	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 09:00	⁴ 2026-07-30 10:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
68	¹ Trening mobility	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 10:00	⁴ 2026-07-30 11:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
69	¹ Zajęcia relaksacyjne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 11:00	⁴ 2026-07-30 12:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
70	¹ Ćwiczenia oddechowe	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 12:00	⁴ 2026-07-30 13:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
71	¹ Indywidualne konsultacje zdrowotne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 13:30	⁴ 2026-07-30 14:30	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
72	¹ Domowy seans filmowy	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-30 14:30	⁴ 2026-07-30 16:00	⁵ Trener/ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
73	¹ Zajęcia z opiekunem: Pomoc indywidualna	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-31 09:00	⁴ 2026-07-31 10:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
74	¹ Poranna gimnastyka z laską gimnastyczną	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-31 10:00	⁴ 2026-07-31 11:30	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16
75	¹ Integracja, śniadanie/ zabawy muzyczno taneczne	² Amfiteatr, Rogoźnik 42-582, ul Modrzewiowa 1	³ 2026-07-31 11:30	⁴ 2026-07-31 16:00	⁵ opiekun	⁶ 30	⁷ Klub Seniora czynny 8-16